Cap ou pas Cap !

MME 7

QUELQUES EXEMPLES DE SITUATIONS DE STRESS LIÉES À LA MOBILITÉ POUR AMORCER LES ÉCHANGES

- Heures de pointe
- Le moyen de locomotion (voiture ; cyclomoteur ; avion ; téléphérique...) et les différentes causes (phobies, mal de mer, peur du vide …)
- L'état physiologique (fatigue, journée difficile, anxiété, moment de la journée : matin/soir ; impératifs, contraintes….)
- La distance
- Le contexte du déplacement (partir en vacances semble mois anxiogène que de se rendre à un entretien d'embauche)
- La personne qui nous accompagne : + ou - / et si l'on est seul
- La destination : connue / inconnue
- Les habitudes (trajets, moyen de locomotion….)

DÉFINITION DU STRESS ET APPORTS THÉORIQUES

Ce mot vient du latin « strictus » : comprimé, serré, pressé et de l'anglais « distress » : épuisement, chagrin.

Ce mot a été utilisé en 1936 par un physiologiste canadien, le professeur Hans SELYE.

Le stress (Nouveau Larousse) est « l'ensemble des perturbations organiques, psychiques provoquées par des agents agresseurs variés comme le froid, une maladie, une émotion, un choc… Action des agents ou des conditions entraînant ces perturbations ».

En matière de stress, tout ou presque se passe dans la tête !

Chacun réagit suivant sa personnalité, son histoire, d'une façon spécifique, unique. La nature du stress dépend de la personne elle-même, de sa façon de percevoir, d'intégrer, de répondre aux stimulations et non pas uniquement à la nature de celles-ci. ***En d'autres termes, le stress est causé par notre façon d'interpréter les évènements stressants plutôt que par les événements eux-mêmes :*** certaines personnes sont paralysées à l'idée de parler en public ou de demander leur chemin à quelqu'un….

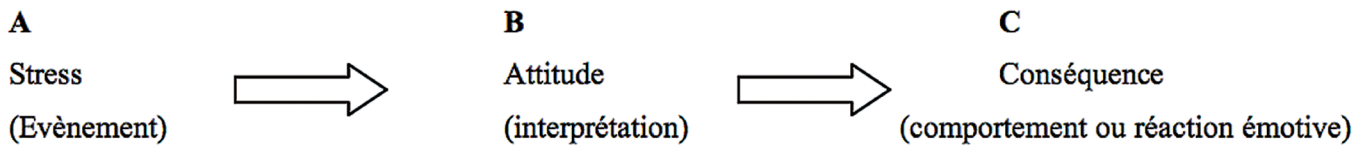
Canaliser son stress :

Nous pouvons apprendre à nous détendre, à pratiquer des exercices de relaxation, de respiration (abdominale) ; mais également avoir des crises de fou rire ; bailler….

Un agent stressant provoque **des changements :** ce changement est vécu comme une peur inconnue qui entraîne des réactions de stress physiologiques et psychologiques d'alarme et de défense : la personne cherche à s'adapter. Et face à une agression, le corps et tout l'organisme réagissent, se mobilisent et nous incitent soit à fuir soit à affronter.

equal
COMMISSION EUROPÉENNE Fonds social européen
Région Basse-Normandie
CPS formation
infrep Formation et ingénierie des compétences

Description de l'attitude de réponse au stress proposée par le psychologue A.Ellis :



Exemples :

Situation 1 : facteur de stress

A- Vous êtes en voiture et votre passager remet en question vos qualités de conducteur. → **B**- Ça suffit, si tu n'es pas content tu prends le volant ! → **C**- Colère, anxiété, manque de confiance…

Situation 2 : détente et adaptation

A- Vous êtes en voiture et votre passager remet en question vos qualités de conducteur. → **B**- Tu as peut-être raison, je suis fatigué, tu veux me remplacer ? → **C**- Sentiment de maîtrise, de confiance en soi……

Proposer aux participants suite à ces exemples, l'exercice : « Les réactions face au stress »

Pour lutter contre le stress : apprenez à respirer

La respiration est un outil anti stressant naturel simple et d'une grande efficacité. Quand on calme son souffle, les battements cardiaques se régularisent, la pression artérielle baisse, les ondes électriques du cerveau ralentissent, les muscles se détendent.

Pour se détendre et lutter contre le stress, il faut s'entraîner à la respiration abdominale.

(Adapté du site www.arthrite.ca)